

SKRIPSI

PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP

KINERJA KARYAWAN *PART TIME* GENERASI Z DENGAN

MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI



Disusun oleh:

SYAVALMA ZAHWA AZ- ZAHRA THOLIB

NPM : 22420137

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

2026

SKRIPSI

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN *PART TIME* GENERASI Z DENGAN MOTIVASI SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen**



Disusun oleh:

SYAVALMA ZAHWA AZ- ZAHRA THOLIB

NPM : 22420137

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PART TIME GENERASI Z DENGAN MOTIVASI SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI

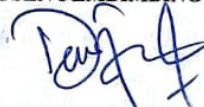
Diajukan Oleh:

Syavalma Zahwa Az- zahra Tholib

22420137

TELAH DISETUJUI DAN DITERIMA DENGAN BAIK OLEH:

DOSEN PEMBIMBING



Dewi Nuraini, SE., M.SM

Tanggal, 23 Januari 2026

KETUA PROGRAM STUDI



Dwi Indah Mustikorini, SE., MM

Tanggal, 27 Januari 2026

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA
KARYAWAN PART TIME GENERASI Z DENGAN MOTIVASI SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI**

Diajukan Oleh:

Syavalma Zahwa Az- zahra Tholib
22420137

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dewi Nuraini, SE., M.SM

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Djojo Dihadjo, SE.MM.M.AK



Giyana, SE., MM

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen

Tanggal... 27 Januari 2026



Dwi Indah Mustikorini, SE., MM
Ketua Program Studi

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa di dalam naskah Skripsi tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh diri saya sendiri atau orang lain untuk memperoleh gelar akademik, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam bagian utama Skripsi dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, maka saya bersedia jika disertasi digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA MANAJEMEN) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 06 Maret 2026
Yang membuat Pernyataan



Syavalma Zahwa Az-zahra Tholib
22420137

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan *Part Time* Generasi Z dengan Motivasi sebagai Variabel Mediasi”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat akademis untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu arahan, do'a, serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Rr. Nugrahini Susantinah Wisnujati, M.Si selaku Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
2. Ibu Dra. Ec. Hj. Pratiwi Dwi Karjati, MM.CRA. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
3. Ibu Dwi Indah Mustikorini, SE., MM Selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
4. Ibu Dr. Dwi Bhakti Irianti, S.E., M.Si sebagai Dosen Wali yang senantiasa mendampingi selama proses perkuliahan berlangsung.

5. Ibu Dewi Nuraini, S.E., M.SM selaku Dosen Pembimbing terima kasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan sehingga skripsi dapat diselesaikan.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Wijaya Kusuma Surabaya atas ilmu, bimbingan, dan pelayanan yang diberikan selama proses perkuliahan di lingkungan kampus.
7. Terima kasih kepada orang tua saya tercinta, bapak Tholib dan ibu Sri Andayati, S.Pd., yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta pengorbanan yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
8. Terima kasih kepada adik saya, Zafira atas doa, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
9. Kepada Rendy Dwi Kuncahyo, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan sejak masa SMA hingga perkuliahan. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berusaha, bersabar, dan tetap berjuang hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan, Terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan *Part Time* Generasi Z dengan motivasi sebagai variabel mediasi. Objek penelitian ini adalah karyawan Generasi Z yang berstatus sebagai mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi di wilayah Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 120 responden yang ditentukan dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Metode analisis data yang digunakan adalah (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap motivasi, beban kerja berpengaruh signifikan terhadap motivasi, motivasi berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan, dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Selain itu, stres kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan melalui motivasi sebagai variabel mediasi, serta beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan melalui motivasi sebagai variabel mediasi.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, Motivasi, Kinerja Karyawan.

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the effect of work stress and workload on the performance Part Time of Generation Z employees with motivation as a mediating variable. The objects of this study are Generation Z employees who are students currently pursuing higher education in the Surabaya City area. This study uses a quantitative approach with data collection techniques through the distribution of online questionnaires using Google Forms. The number of samples used in this study was 120 respondents who were determined by purposive sampling technique according to the research criteria. The data analysis method used is (SEM-PLS) with the help of SmartPLS software. The results of the study indicate that work stress has a significant effect on motivation, workload has a significant effect on motivation, motivation has a significant effect on employee performance, work stress has a significant effect on employee performance, and workload has a significant effect on employee performance. In addition, work stress has a significant effect on employee performance through motivation as a mediating variable, and workload has a significant effect on employee performance through motivation as a mediating variable.

Keywords: Job Stress, Workload, Motivation, Employee Performance.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi.....	13
BAB II TELAAH PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	14
2.1 Landasan Teori.....	14
2.1.1 Pengertian Sumber Daya Manusia.....	14
2.1.2 Stres Kerja.....	16
2.1.3 Beban Kerja.....	23
2.1.4 Motivasi.....	29
2.1.5 Kinerja Karyawan.....	33
2.2 Penelitian Terdahulu.....	37
2.3 Pengembangan Hipotesis.....	45
2.4 Kerangka Konseptual.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	47

3.2.1	Populasi.....	47
3.2.2	Sampel dan Teknik Sampling.....	48
3.3	Identifikasi Variabel.....	49
3.3.1	Variabel Independen (X).....	49
3.3.2	Variabel Mediasi (Z).....	50
3.3.3	Variabel Dependen (Y).....	50
3.4	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	50
3.5	Jenis dan Sumber Data Penelitian.....	53
3.5.1	Jenis Data.....	53
3.5.2	Sumber Data.....	53
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	54
3.7	Teknik Analisis Data.....	55
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	55
3.7.2	Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	56
3.7.3	Uji Validitas.....	57
3.7.4	Model Struktural (<i>Inner Model</i>).....	57
3.7.5	Uji Hipotesis.....	58
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1	Gambaran Umum.....	61
4.2	Hasil Penelitian.....	62
4.2.1	Analisis Deskriptif.....	62
4.2.2	Jawaban Responden Variabel.....	66
4.2.3	Analisis Data.....	71
4.2.4	Uji Inner Model.....	77
4.2.5	Uji Hipotesis.....	81
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
4.3.1	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi.....	85
4.3.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Motivasi.....	87
4.3.3	Pengaruh Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan.....	89
4.3.4	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	90
4.3.5	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.....	92

4.3.6	Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi.....	94
4.3.7	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi.....	95
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		97
5.1	Simpulan.....	97
5.2	Saran.....	98
5.2.1	Saran Operasional (Saran Perusahaan).....	98
5.2.2	Saran (Saran Peneliti Selanjutnya).....	99
5.3	Keterbatasan Peneliti.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....		101

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	37
Tabel 3.1 Definisi Operasioal dan Indikator Variabel.....	51
Tabel 3.2 Skor Skala Likert.....	55
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Universitas.....	64
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	65
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4.5 Responden Variabel Stres Kerja.....	67
Tabel 4.6 Responden Variabel Beban Kerja.....	68
Tabel 4.7 Responden Variabel Motivasi.....	69
Tabel 4.8 Responden Variabel Kinerja Karyawan.....	70
Tabel 4.9 Hasil Uji Outer Loading.....	73
Tabel 4.10 Cross Loading.....	74
Tabel 4.11 Construct Reliability Dan Validity.....	76
Tabel 4.12 Path Coefficient.....	77
Tabel 4.13 Koefisien Determinasi (R-Square).....	78
Tabel 4.14 F-Square.....	80
Tabel 4.15 Hasil Model Fit.....	81
Tabel 4.16 Hasil Uji Path Coefficient Pengaruh Secara Langsung.....	82
Tabel 4.17 Hasil Uji Path Coefficient Pengaruh Tidak Langsung.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Persentase Pelajar Yang Bekerja Tahun 2024.....	3
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	46
Gambar 3.1 Diagram Jalur (Path Diagram).....	58
Gambar 4.1 Hasil Uji Outer Model.....	72

